

銘傳國小114年3月素菜單

日期	三餐一Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園飲品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)					
3/3	♥	一	小米飯(有機)	五味醬四分干	碧綠素魷	有機時蔬	結頭湯	水果	4.5	2.4	1.8	2.1	1.0	0.0	671					
3/4	♥	二	有機白米飯	梅汁燒素雞	白菜滷	有機時蔬	味噌湯	水果/保久乳	4.3	2.5	1.9	2.2	1.0	1.0	820					
3/5	♥	三	薏仁飯	豆豉麵輪	海帶三絲	時蔬	素肉骨茶湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	675					
3/6	♥	四	茄汁義大利麵	蜜汁蘭花干*1	洋芋三色	有機時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.7	2.6	1.8	2.5	1.0	0.0	716					
3/7	♥	五	糙米飯	椰香菇菇	關東煮	時蔬	冬瓜奇亞籽	水果	4.5	2.3	1.5	2.0	1.0	0.0	652					
3/10	♥	一	素火腿玉米炒飯	胡麻菇菇	椒鹽毛豆莢	有機時蔬	蘿蔔湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	671					
3/11	♥	二	有機白米飯	味噌豆干	鮮蔬羹	有機時蔬	黃瓜枸杞湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.1	1.0	0.0	658					
3/12	♥	三	麥片飯	安東煮素雞丁	蜜汁四分干(堅)	時蔬	黃芽湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	670					
3/13	♥	四	胚芽飯(有機)	打拋豆干	家常炒高麗	有機時蔬	摩摩喳喳	水果	4.7	2.3	1.7	2.1	1.0	1.0	826					
3/14	♥	五	紫米飯	腐乳燒素雞	素炒四色	時蔬	鮮菇玉米湯	水果	4.7	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	682					
3/17	♥	一	紅藜麥飯	梅干油腐	薑絲冬瓜	有機時蔬	黑糖珍珠甜湯	水果	4.6	2.3	1.6	2.2	1.0	1.0	821					
3/18	♥	二	有機白米飯	★酥炸豆包*1	紅片花椰	有機時蔬	珍菇湯	水果/保久乳	4.6	2.2	1.8	2.1	1.0	1.0	815					
3/19	♥	三	蕎麥飯	素炒肉絲	麻婆豆腐	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.3	1.0	0.0	690					
3/20	♥	四	糙米飯	日式醬煮菇	炒什錦	有機時蔬	白菜湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	677					
3/21	♥	五	韓式炸醬麵(堅)	泡菜豆腐	韓式豆芽	時蔬	大醬湯	水果	4.7	2.6	1.6	2.4	1.0	0.0	706					
3/24	♥	一	麥片飯	糖醋素雞丁	乾煸四季豆	有機時蔬	羅宋湯	水果	4.5	2.3	1.9	2.2	1.0	0.0	671					
3/25	♥	二	日式炊飯	野菇豆腐煲	素炒山藥	有機時蔬	芋香紅豆湯	水果	4.7	2.2	1.5	2.0	1.0	0.0	660					
3/26	♥	三	蕎麥飯	薑汁菇菇	螞蟻上樹	時蔬	筍片湯	水果	4.6	2.2	1.6	2.2	1.0	0.0	664					
3/27	♥	四	薏仁飯	貴妃燒麵輪	家常炒扁蒲	有機時蔬	玉米湯	水果/保久乳	4.6	2.5	1.5	2.2	1.0	1.0	831					
3/28	♥	五	胚芽飯(有機)	爆炒豆干	飄香滷味(堅)	時蔬	台式米粉湯	水果	4.7	2.4	1.6	3.4	1.0	1.0	888					
3/31	♥	一	小米飯	泰式酸甜素雞	玉米素肉蓉	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果/豆奶	4.6	2.8	1.6	2.4	1.0	0.0	712					
主菜食材特性分析(次/月)					主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材特性分析(次/月)												
豆類及豆、麵筋製品	蛋品	魚肉及海鮮		雞肉		生鮮食材		調理食品		生鮮食材		調理食品		有機蔬菜	奶類入菜	有機米	堅果入菜	油炸品	保久乳	甜湯
0次	0次	2次		10次		21次		0次		21次		0次		11次	4次	7次	3次	1次	3次	4次

四、每日供應一份水果。

五、湯品用國產(臺灣)大骨或雞骨熬煮而成〈素食除外〉。

六、配膳時可以使用有洞湯匙取拿需濾菜汁的青菜。

九、若有餐點不宜者，請依退餐規定辦理退餐。

十、午餐廠商：統鮮美食股份有限公司 景美國小駐校主廚：賴晴潭 景美國小駐校營養師：劉佩瑄、李宛樺。